

Psykiattrialliansen - Timeplan					08:00:00	15 MIN
TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	
9:00:00						
10:00:00						
10:30:00						
11:00:00		ERFARINGSKAFÈ - kl.11.00 - 13.00	SPINNING - kl.11.45 - 12.15	TUR - 11.00 - 13.00		
11:15:00		Kronstad DPS - Bare å møte opp	Nr1 Fitness Fyllingsdalen - Bare å møte opp	Oppmøte inne på Bergen Jernbanestasjon		
11:30:00		SVØMMING - kl.11.00 - 13.00	STYRKETRENING - kl.12.15 - 12.45	Bare å møte opp.		
11:45:00		AdO Arena - Bare å møte opp	Nr1 Fitness Fyllingsdalen - Bare å møte opp	STYRKETRENING m VEKTER - 12.00 - 14.00		
12:00:00	STYRKETRENING m VEKTER - kl.12.00-14.00	VOLLEYBALL - kl.12.00 - 13.30	TUR - kl.13.00 - 15.00	ltrain, Danmarks plass - KREVER PÅMELDING	KAMPSPORT - kl.12.00 - 14.00	
12:30:00	ltrain Danmarks plass	Trene Sammen hallen, Fantoft - Bare å møte opp	Oppmøte utenfor Nr.1 Fyllingsdalen	FOTBALL - 12.30 - 14.00	Nr1 Fitness Mathopen	
13:00:00	.	FOTBALL - kl.12.30 - 14.00	Bare å møte opp	Varden Kunstgress, Fyllingsdalen	YOGA - kl.13 - 14.30	
13:30:00	.	Krohnsminde Kunstgressbane		Bare å møte opp	Pure Hot Yoga - Eidsvåg	
14:00:00		Bare å møte opp		FLEXISTYRKE - 14.00 - 15.30	KREVER PÅMELDING	
14:30:00	INNEBANDY - kl.14.30 - 16.00			Gymsalen, Kronstad DPS - Bare å møte opp		
15:00:00	Frøyahallen på Melkeplassen		KLATRING - kl.12.00 - 14.00			
15:30:00	Bare å møte opp		Trene Sammen hallen på Fantoft			
15:45:00	.		KREVER PÅMELDING		ZUMBA - kl.15.30 - 16.30	
16:00:00				UTESVØMMING - kl.16.00 - 17.00	Nr1 Fitness Fyllingsdalen - Bare å møte opp	
16:30:00				Nordnes Sjøbad - Bare å møte opp		
17:00:00	JOGGING - kl.17.00 - 18.30			VOLLEYBALL - kl.16.30 - 18.30		
18:00:00	Oppmøte inne på Bergen Jernbanestasjon			Søli DPS - Bare å møte opp		
18:30:00	Bare å møte opp					
19:00:00						
19:30:00	UNGDOMSTRENING - kl.19.00 - 20.30			UNGDOMSTRENING - kl.19.00 - 20.30		
20:00:00	Energisenteret på Haukeland Sykehus			Energisenteret på Haukeland Sykehus		
21:00:00	KREVER PÅMELDING			KREVER PÅMELDING		

NB: Sjekk våre nettsider for eventuelle endringer og oppdateringer - Merk at tidspunktene ikke stemmer helt overens med tidene på høyre side da vi har mange aktiviteter i samme tidsrom.